

06.01.2017

Gelenkschmerzen können viele Ursachen haben. In den meisten Fällen sind sie ein Hinweis auf entzündliche...
<https://t.co/stDSP3C81h>



Aktuell im Gäste-Blog

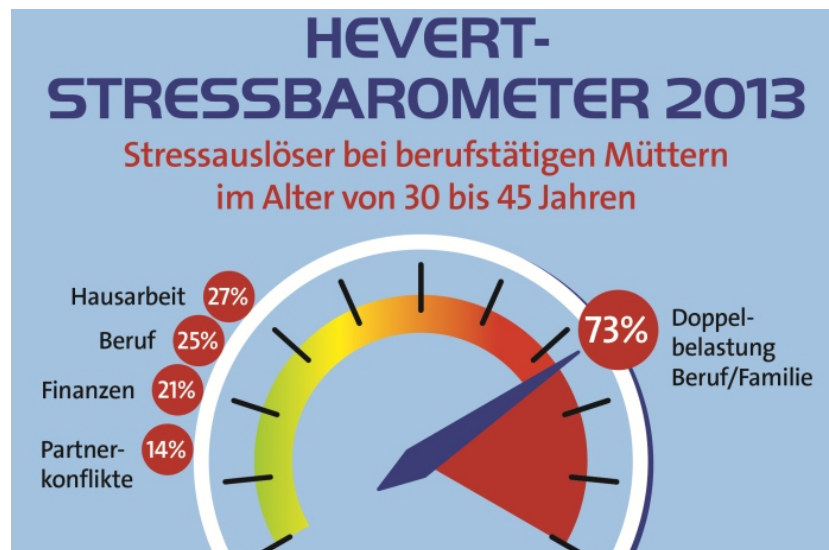
Dr. Zrinka Fidermuc Maler

Kapitel 3: Faszinierende Faszien – Übung macht Gesundheit

[Magazin](#)[Gäste-Blog](#)[Forum](#)

FIT UND VITAL | 18.12.2013

Umfrage zeigt: Berufstätige Mütter leiden unter Dauerstress



Der stärkste Stressfaktor bei berufstätigen Müttern im Alter von 30 bis 45 Jahren ist die Doppelbelastung. Denn der Spagat zwischen beruflichen und privaten Verpflichtungen gelingt nicht immer. Doch bevor der Stress die Oberhand gewinnt und eine Gefahr für die Gesundheit darstellt, ist es wichtig aktiv entgegenzusteuern. | Bild: Calmvalera Hevert

Berufstätige Frauen mit Kindern wollen Supermütter sein und den Anforderungen von Familie sowie Beruf gleichermaßen gerecht werden. Neben einer hohen Verantwortung bringt dieser Anspruch auch Stress mit sich: 82 Prozent der berufstätigen Mütter im Alter von 30 bis 45 sind damit gut vertraut, 44 Prozent sind fast immer oder zumindest häufig gestresst, so das Hevert-Stressbarometer. Das Ergebnis der aktuellen Forsa-Umfrage zeigt weiter: Hauptauslöser für den Stress ist mit 73 Prozent die Doppelbelastung. Wird Stress zum Dauerzustand, stellt er eine Gefahr für die Gesundheit dar. Typische Symptome sind Unruhe, Nervosität und/oder Schlafstörungen. Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress nicht ohne Grund als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Wichtig ist, die Warnsignale des Körpers ernst zu nehmen und aus der Stressspirale rechtzeitig auszusteigen. Dabei hilft es, sich Ruheinseln in den Alltag einzubauen. Werden die Stresssymptome jedoch zur Belastung, braucht es weitere Unterstützung etwa durch homöopathische Komplexmittel wie Calmvalera Hevert (Apotheke).

Durch die fortgesetzte Nutzung dieser Website stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. Sie haben die Möglichkeit, Cookies zu deaktivieren.

Hevert-Stressbarometer

[Mehr Informationen](#)[Akzeptieren](#)

Wie das Hevert-Stressbarometer zeigt, kennen fast alle berufstätigen Frauen (82 Prozent) im Alter von 30 bis 45 Jahren mit Kindern unter 18 Jahren das Gefühl unter Stress zu stehen. Nur 18 Prozent sind selten oder nie gestresst. Häufigster Stressauslöser ist nach Aussagen der Betroffenen mit 73 Prozent die Doppelbelastung durch Beruf und Familie. Für 44 Prozent aller Befragten ist Stress sogar ein Dauerzustand. Doch wenn Hektik und Ruhelosigkeit den Alltag prägen, kann dies Körper und Seele aus der Balance bringen. Bei 70 Prozent derjenigen, die stressige Tage aus eigener Erfahrung kennen, äußert sich dies durch Gereiztheit. Aber auch Erschöpfung (51 Prozent), innere Unruhe (46 Prozent) und Schlafstörungen (22 Prozent) sind Folgen, mit denen viele berufstätige Mütter zu kämpfen haben. Frauen mit kleinen Kindern unter 10 Jahren sind besonders häufig betroffen. Um abzuschalten und dem Stress zu entfliehen, setzen knapp 70 Prozent auf Entspannung durch Ruhephasen bspw. beim Fernsehen, Musik-hören oder Lesen. Fast ebenso viele versuchen den Stress mit Ausdauersport, wie z. B. Joggen oder Radfahren (65 Prozent) auszugleichen oder praktizieren Entspannungstechniken (32 Prozent) wie

LESERTAGS

[Stress](#)

NEWSLETTER ANMELDEN

Anrede

☒ Herr ☐ Frau

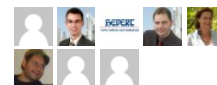
Vorname

Name

E-Mail*

[Anmelden](#)

AKTIVSTE LESER



LETZTE AKTIVITÄTEN

[stefanova](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 22/11/2016

[oktoberstern](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 21/11/2016

[utzel](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 21/11/2016

[stadionwelt1887](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 21/11/2016

[Tacheta](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 21/11/2016

[Froschi](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 19/11/2016

[michel0921](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 19/11/2016

[Dickmocks](#) kommentierte [Arbeitszeit-Studie: Ab 40 ist weniger mehr](#) 19/11/2016

über natürlichen (50 Prozent) auszugleichen oder praktizieren Entspannungstechniken (32 Prozent) wie Yoga, Tai Chi oder autogenes Training.

[AUSGEGLICHT-STATUS, PM-IV IST WECHSEL
mehr](#) 19/11/2016



Die Doppelbelastung durch Beruf und Familie bedeutet vor allem eines: Stress. Die Mehrheit der berufstätigen Mütter kennt das aus eigener Erfahrung. Dauerstress stellt jedoch eine Gefahr für die Gesundheit dar. Calmvalera Hevert kann helfen, rechtzeitig aus der Stressspirale auszusteigen. | Bild: gettyimages

Rechtzeitiges Entgegenwirken ist entscheidend

„Es ist wichtig die Alarmsignale des eigenen Körpers ernst zu nehmen und aktiv gegenzusteuern. Noch immer unterschätzen Viele die gesundheitliche Gefahr, die Stress mit sich bringt“, erklärt Dr. Harald Kämper, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Denn wer oft unter Stress steht, gerät leicht in eine Abwärtsspirale. Umso tiefer man hineingezogen wird, desto schwerer findet man wieder heraus. Der Leidensdruck nimmt zu. „Am Ende der Stressspirale, die in der Regel anfänglich durch Schlafstörungen, nervöse Unruhe und Gereiztheit gekennzeichnet ist, stehen nicht selten starke körperliche und psychische Beschwerden bis hin zum Burnout“, so Dr. Kämper. Deshalb gilt: Um das seelische und körperliche Gleichgewicht wiederzufinden, ist rechtzeitiges Entgegenwirken

entscheidend. Doch nicht für jeden eignet sich die gleiche Stressbewältigungsstrategie. Ob Ausdauersport, Entspannungstechniken, kleine Ruhephasen oder die Einnahme eines homöopathischen Komplexmittels, wichtig ist, dass man auf seinen Körper hört und für sich selbst den besten Weg findet, um den Stress auszugleichen.

Calmvalera hilft rechtzeitig aus der Stressspirale auszusteigen

Durch die Kombination aus neun sorgfältig ausgesuchten, natürlichen Wirkstoffen bietet das homöopathische Komplexmittel [Calmvalera Hevert](#) eine sichere und wirkungsvolle Unterstützung bei Stress, Unruhe und nervösen Schlafstörungen. Traubensilberkerze (krampflösend bei Verstimmungen), Tigerlilie (gegen hochgradige Reizbarkeit, Wut und Verzweiflung), Ignatiusbohne (stimmungsaufhellend bei Kummer), Passionsblume und echter Baldrian (Nervosität, Unruhe und Erschöpfung), sowie Zinkisovalerianat (bei nervöser Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit), Platin, Kockelskörner und Frauenschuh ergänzen sich dabei in ihrer Wirkung optimal. Das natürliche Arzneimittel sorgt mit der Kraft der Homöopathie für Entspannung und Ausgeglichenheit. Innere Ruhe und Leistungsfähigkeit stellen sich wieder ein, nervös bedingte Schlafstörungen werden überwunden. Der Körper kann seine natürliche Kraft und Energie wiedererlangen.

Quellen und weiterführende Links:

- „Hevert-Stressbarometer 2013“ von Hevert, Nussbaum. Die repräsentative Umfrage wurde im Juni 2013 von forsa durchgeführt. Es wurden bundesweit 1.000 berufstätige Frauen im Alter von 30 bis 45 Jahren befragt, in deren Haushalt Kinder unter 18 Jahren leben.
- [Calmvalera Hevert \(Informationen und Pflichtangaben\)](#)
- [Erfahrungsberichte zu Calmvalera Hevert auf medpex.de](#)

Gefällt mir!

0

Tag hinzufügen:

senden

Diese Artikel könnten Sie auch interessieren:



[Homöopathie hilft bei Stress und Nervosität – Kapitel 4: Homöopathische Komplexmittel](#)



[Aufputschmittel statt Pause: Doping am Arbeitsplatz gegen Stress](#)



[Umfrage: Jeder Vierte ist wetterfühlig](#)



[Ich möchte mich selbst nicht mehr](#)



[Stark durch Stress](#)

ANTWORTEN

Durch die fortgesetzte Nutzung dieser Website stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. Sie haben die Möglichkeit, Cookies zu deaktivieren.

[Mehr Informationen](#)

Akzeptieren

Sie müssen [angemeldet sein](#), um zu kommentieren und Leser-Tags zu vergeben.